

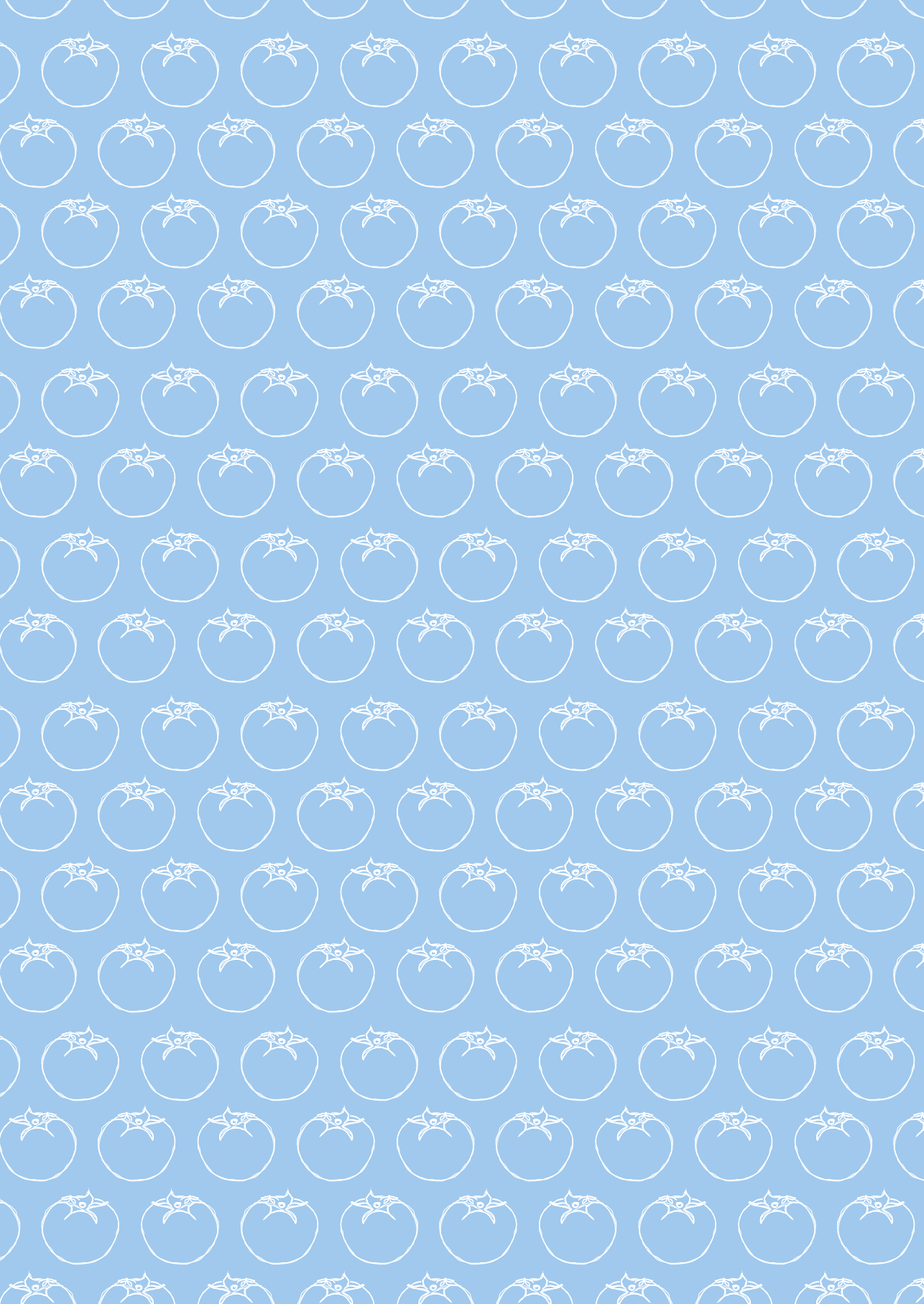
DE VEGAREVOLUTIE

LISA STELTENPOOL

DE ONMISBARE GIDS VOOR
VEGANISTISCH ETEN



PROMETHEUS • BERT BAKKER



DE VEGAREVOLUTIE

DE ONMISBARE GIDS VOOR
VEGANISTISCH ETEN

LISA STELTENPOOL

DE- VEGAREVOLUTIE

DE ONMISBARE GIDS VOOR
VEGANISTISCH ETEN



5 procent van de opbrengst van dit boek komt
ten goede aan Stichting Viva Las Vega's, de
organisatie die plantaardig eten leuk, lekker en
makkelijk voor iedereen maakt. Meer weten?
Kijk op www.viva-las-vegas.nl.

 Viva las Vega's

INHOUD

Woord vooraf pag. 07
door Marianne Thieme

1. De vegarevolutie pag. 08
Vier revoluties in één



2. De gezondheidsrevolutie pag. 14
Hoe veganistisch eten je gezond en fit houdt



3. De dierenrevolutie pag. 50
Hoe jij honderden dieren kunt redden



4. De duurzaamheidsrevolutie pag. 70
Hoe jij (bijna) alle problemen van de wereld oplost



5. De revolutionair pag. 80
Hoe jij overleeft als veganist in een niet-veganistische wereld



6. De revolutie van je leven pag. 94
Hoe veganisme je leven verandert



Recepten voor een heerlijke revolutie pag. 114



De kleine lettertjes pag. 202
Bronnenlijst pag. 206



© 2014 Lisa Steltenpool

Tekst Lisa Steltenpool, Veerle Vrindts, Pablo Moleman

Recepten Lisa Steltenpool

Foto's recepten Lize Jansen

Foodstyling Lisa Steltenpool en Lize Jansen

Ontwerp en illustraties Diewertje van Wering

Foto omslag Saskia van Osnabrugge

Styling foto omslag Eddy Frings

Foto auteur Sacha de Boer

www.prometheusbakker.nl

www.vegarevolutie.nl

www.viva-las-vegas.nl

ISBN 978 90 351 4112 4





RECEPTEN

ONTBIJT

Banaan-walnotenpancakes	116
Scrambled tofu met avocado op toast	117
Granola ontbijttrifle	119
Minipowerkoekjes to-go	120
Vanillehaverhout met baklavatopping	122
Quinoapap met amandel en perzik	123
Skinny bosbessenmuffins	125
Nutella french toast	126

LUNCH

Gegrilde-paprika-pestotosti	130
Quinoasalade met avocado en pistache	131
Veggie lunchwrap met zongedroogde-tomaten-yoghurtsaus	133
Broodje pittige tofusaté	134
Club sandwich met cashew-linzenspread	136
Pita met hummus en gesauteerde groenten	137
Bagels met avocado-peppadew-spread	139
Powersalade met limoen-yoghurt-dressing	140

DINER

Farfalle met walnotenpesto en spinazie	144
Gekruide linzensoep met pompoen en kokosroom	145
Champignonsoep met cashew en eekhoorntjesbrood	147
No-meatloaf met linzen en noten	148
Quinoa-bonenburger met homemade joppiesaus	151
Italiaanse lasagne met romige bechamelsaus	152
Quinoa chili sin carne	155
Veggie shepherd's pie	156

Roerbakshotel met rijst en tofu in knoflook-cashewroom	159
Tricolore veggiepizza	160

DESSERTS & GEBAK

Bananensoftijs met salted pecans en chocoladesaus	164
Amandel panna cotta met granaatappel	165
Browniepizzataart met kokos-slagroom en fruit	167
Appeltaart met abrikoos en walnoot	168
Liefdevolle kersentaart	171
Tropische ijsjes met perzik	172
Appel-peercrumble met vanille-sojayoghurt	173
Chocolade cupcake-ijsjes met kokosslagroom	175

SNACKS & TUSSENDOORTJES

Chocolade-haverreep	178
Osawacake	181
Chocolade-bananenpops met pinda en kokos	182
Toastjes met kip- en tonijnsalade	185
Courgetterolletjes met cashewkaas	186
Artisjokdip met warme nachochips	187
Indiase samosa's met raitadip	189
Goddelijke zandkoekjes met karamelvulling	190

DRANKJES & SMOOTHIES

Limoen-avocadosmoothie	194
Paarse superfoodsmoothie	195
Piña colada-smoothie	196
Voedzame noten-dadelsmoothie	197
Mocha frappuccino	198
Triple hot chocolate	199
Detox juice met chiazaad	200
Groene spinazie-kersensmoothie	201

WOORD VOORAF



Dat iedereen zo veel dierlijke producten eet, gaat ten koste van onze aarde en al haar bewoners. De zeeën worden leeggevist en de veehouderij is verantwoordelijk voor 30 procent van het biodiversiteitsverlies, de kap van regenwouden voor veevoer en meer broeikasgassen dan alle auto's, schepen, treinen, vliegtuigen en trucks samen. Het eten van dieren veroorzaakt daarenboven heel veel leed. Een herbezinning op het gebruik van dierlijke producten is daarom dringend noodzakelijk.

Wanneer het westerse consumptiepatroon wordt overgenomen door mensen in armere landen zullen we vier aardbollen nodig hebben. Het merkwaardige is dat geprobeerd wordt die onmogelijke situatie te verzachten door meer megastallen te bouwen en de landbouw in alle opzichten verder te intensiveren.

Een heilloze weg, zoals ook recent onderzoek van de Universiteit van Minnesota liet zien. We zouden met het huidige akkerbouwareaal al 10 miljard mensen kunnen voeden wanneer we stoppen met het verwerken van plantaardige eiwitten tot veevoer en biobrandstof!

Ook de liefde voor een duurzame toekomst gaat door de maag. Als we het hart van mensen willen bereiken, dan is de meest succesvolle route via de smaakpapillen. Dat vraagt om een vegarevolutie, waarin mensen geïnspireerd raken om lekker én plantaardig te eten. Dit boek kan daarin een goede bijdrage leveren en ik hoop dat velen erdoor geïnspireerd worden en de vegarevolutie tot verdere ontwikkeling brengen.

Ik ben er trots op dat Lisa Steltenpool voor haar vegarevolutie mede geïnspireerd is geraakt door PINK!, de jongerenorganisatie van de Partij voor de Dieren. De beste wapens om alles wat een duurzame toekomst in de weg staat te bevechten, zijn vork, mes en culinaire inspiratie!

Marianne Thieme,
fractievoorzitter Partij voor de Dieren



I. DE VEGAREVOLUTIE

VIER REVOLUTIES IN ÉÉN



Gefeliciteerd! Het feit dat je dit boek hebt opengeslagen en nu deze regels leest, is een complimentje waard. Uit de lange reeks van titels over voeding, diëten en gezondheid heb je dit boek gekozen. Misschien sprak de omslag je aan en raakte je verlekterd door de bonenburger en de quinoasalade op de coverfoto. Of ben jij iemand die al een tijdje rondloopt met een voornemen om gezonder, diervriendelijker, milieuvriendelijker of gewoonweg bewuster te leven en dus ook te eten? Wellicht heb je al een eerste stap gezet richting een veganistische levensstijl, maar vind je bepaalde aspecten nog lastig? Of je bent misschien een (lichtelijk ongeruste) ouder, vriend, collega, partner van een veganist? Is hij of zij door het veganisme in een of andere bizarre sekte beland of is hij of zij echt zo verantwoord bezig als-ie zelf denkt? In elk geval: dit boek is voor jou!

Met *De vegarevolutie* wil ik jou helpen om deel uit te maken van de nieuwe revolutie van ons eten. Een zeer smakelijke revolutie, die verder gaat dan je eigen bord. Een revolutie die niet alleen wenselijk, maar ook noodzakelijk is om onze kinderen en hun kinderen in een leefbare wereld te laten opgroeien. Een revolutie die hoop geeft voor de volgende generaties, of die generaties nu uit mensen of ook andere dieren

bestaan. De vegarevolutie is meer dan één revolutie. Het zijn vier revoluties in één:

- Een revolutie voor je lijf
- Een revolutie voor de dieren
- Een revolutie voor de planeet
- Een revolutie voor de mensheid

En als klap op de vuurpijl: een smaakrevolutie om je vingers bij af te likken. Want je zult merken dat je als veganist talloze nieuwe smaken, gerechten en ingrediënten op je bord zult tegenkomen.

KALE KNIKKERS EN GEITENWOLLEN WORTELETERS

Als klein kind was ik ervan overtuigd dat je kaal werd als je geen vlees at. Een schoolvriendinnetje vertelde me dat op de speelplaats en klonk daarbij zo overtuigend dat ik erin tuinde. De enige vegetariër die ik op dat moment kende – Ghandi – bevestigde mijn haarloze angsten. Als je me op dat moment had gevraagd om veganist te worden, was er geen haar op mijn hoofd die daar aan dacht.

Ondertussen zijn we ruim tien jaar verder en start ik mijn dag vrolijk met een sojacappuccino terwijl ik een havermoutontbijtje met verse banaan en aardbeien naar binnen lepel. Sinds mijn elfde eet ik geen dieren meer en

op mijn achttiende besloot ik ook alle andere dierlijke producten te laten staan. Ik leef nu drie jaar als veganist en – raar maar waar – ik heb al mijn haar nog!

Als ik mensen vertel dat ik veganist ben, krijg ik de vreemdste reacties. Enerzijds zijn er de verbaasde blikken die verwonderd roepen: 'Huh, maar je ziet er zo goed uit!' Ik vat het maar op als een compliment. Anderzijds ontmoet ik vaak onbekenden die meteen in de verdediging schieten en een debat met me willen aangaan. Al snel krijg ik een verhaal over bloeddorstige voorouders, jachtinstincten en scherpe snij tanden op mijn bord. En dat terwijl ik toch echt alleen maar terloops een bitterbal weigerde. Ten slotte zijn er de oprecht bezorgde kennissen die opeens uitzonderlijk geïnteresseerd zijn in de vitamine- en mineralenhuishouding van mijn lichaam. 'Waar haal je je eiwitten vandaan als je geen eieren eet?' en 'Kom je dan niets tekort?' zijn vragen die ik heel regelmatig krijg voorgeschoteld. Het lijkt erop dat je als veganist meteen ook een soort voedingskundige moet zijn die op alle mogelijke voedingsvragen een gefundeerd antwoord heeft. Gelukkig ben ik dat toevallig ook. Ik kijk ernaar uit om jou in dit boek mee

te nemen in mijn plantaardige keuken en je tips te geven hoe je zowel de verbaasde als de bezorgde blikken vriendelijk, maar onderbouwd te woord kunt staan. En natuurlijk hoop ik dat ook jij meedoet met de vegarevolutie, of je nu meteen in het diepe springt of stapje voor stapje die kant op beweegt!

VAN OVO-LACTO TOT VEGAN EN RAW: EEN RONDLEIDING IN HET VEGAWERELDJE

In Nederland alleen al noemen 750.000 mensen zichzelf vegetariër, rond de 4,5 procent van de bevolking. In een groep van twintig mensen zit dus waarschijnlijk minstens één vegetariër. Bij onze Belgische zuiderburen is ongeveer 2 procent van de bevolking vegetariër. Welk percentage daarvan veganistisch eet, is nog niet onderzocht. Volgens onderzoek van de Nederlandse Vereniging voor Veganisme (NVV) is het aantal veganisten de afgelopen jaren echter pijlsnel gestegen. Zo groeide hun ledenaantal in 2013 met meer dan 60 procent. Steeds meer mensen zien de voordelen van plantaardige voeding.

Binnen het vegetarisme en veganisme zijn er tal van varianten. Voor wie niet thuis is in de wereld van vegaburgers en tofu, klinken deze nuances waarschijnlijk

erg vaag. Opmerkingen zoals 'O, jij bent veganist. Eet je dan wel nog vis?' of 'Oei, mag je dan alleen nog maar rauwe groenten en fruit eten?' zijn dan ook niet zeldzaam in restaurants of op familiefeesten. Voor het gemak zet ik even de vegaterminologie op een rijtje.

VEGETARISME

De definitie van 'vegetariër' verschilt van persoon tot persoon. Algemeen kun je stellen dat een vegetariër iemand is met een voedingspatroon waarin hij of zij de consumptie vermijdt van producten waarvoor direct dieren gedood zijn. De meeste vegetariërs eten dus geen vlees, vis of schaaldieren. Ook andere dierlijke voedselproducten waarvoor een dier het leven moet laten, worden meestal niet gebruikt. Zo eten veel vegetariërs geen gelatine (gemaakt uit beendermeel van geslachte dieren), geen kaas (bevat stremsel uit de maag van kalveren) en geen dierlijke kleurstoffen zoals cochenille (kleurstof van rode schildluizen).

De meerderheid van alle vegetariërs in Nederland en België gebruikt wel eieren en melk. Hoewel deze groep meestal wordt gezien als de typische huis-tuin-en-keukenvegetariërs, zijn zij volgens de terminologie eigenlijk 'ovo-lacto vegetariërs'. 'Ovo' is Latijn voor 'ei' en 'lacto' betekent melk. Een vegetariër die wel nog melkproducten gebruikt maar geen eieren heet dus een 'lacto-vegetariër'. De meeste Indiase vegetariërs vallen in deze categorie, want volgens het Hindoeïsme is melk wel vegetarisch, maar eieren niet. Wie

ervoor kiest om naast vlees en vis ook melkproducten uit zijn of haar dieet te schrappen, maar wel nog eieren eet, is een 'ovo-vegetariër'.

Van een vegetariër zonder een van deze voorvoegsels zou je verwachten dat hij of zij helemaal geen dierlijke producten eet. Toch is er voor deze categorie een nieuwe naam bedacht: de veganist.

VEGANISME

Een veganist is eigenlijk gewoon een zeer consequente vegetariër, die naast producten waarvoor dieren direct zijn geslacht, ook producten vermijdt waarvoor indirect dieren zijn gedood of gebruikt. Als veganist – of vegan op z'n Engels – kies je er dus voor helemaal geen dierlijke producten te eten, ook geen melkproducten, eieren, honing, gelatine of andere voedingswaren die van dieren afkomstig zijn. Voor de melk in de supermarktschappen zijn namelijk indirect duizenden kalfjes geslacht en zonder gedode haantjes zouden er geen eieren in de winkel liggen. Veel veganisten dragen ook geen leer, bont, wol of andere producten waarvoor dieren gedood of gebruikt worden.

Veganisten laten zich echter ook niet makkelijk in een hokje vangen. Zo zijn er enerzijds veganisten die strak volgens de definitie leven en ook producten (zoals bepaalde toegevoegde E-nummers) vermijden die mogelijk van dierlijke oorsprong zijn. Sommigen zien veganisme meer als een levensfilosofie dan een eetpatroon en vinden zodoende dat je als rechtgeaard

veganist je neus ook niet in een circus of dierentuin mag laten zien. Anderzijds bestaan er veganisten die bij twijfel of onder sociale druk soms zwichten voor een koekje dat misschien ei of zuivel bevat. Deze laatste groep wordt informeel wel eens 'flexanisten' genoemd.

FLEXITARISME/FLEXANISME

Zo'n 86 procent van de Nederlanders valt onder de noemer flexitariër, al hebben ze dat zelf niet altijd door. Een flexitariër is iemand die bewust een paar keer per week vegetarisch eet. Een veganist die een paar keer per jaar iets dierlijks eet wordt ook wel een flexanist genoemd. Voor veel mensen is deze 'flexibele' periode een manier om geleidelijk van omnivoor naar vegetariër of van vegetariër naar veganist te groeien, voor anderen is het een pragmatische manier om met hun idealen om te gaan.

PESCOTARISME

Tal van mensen noemen zichzelf vegetariër terwijl ze wel nog vis eten. Voor personen die geen vlees van zoogdieren, vogels, insecten, amfibieën of reptielen eten, maar wel nog dat van vissen en weekdieren, bestaat er weer een andere benaming: 'pescotariërs'. Sommige mensen die overstappen van een omnivore naar een vegetarische levenswijze, maken een (korte) tussenstap als pescotariër voordat ze zowel vlees als vis achterwege laten.

RAW-FOODISME

Als zogeheten 'raw foodie' eet je voor minstens 75 procent rauw voedsel, waarmee wordt bedoeld dat het eten tot niet meer dan 48 graden Celsius is verwarmd. Echt 'koken' doe je dus amper. De gedachte achter het raw-foodisme is dat de voedingswaarden en enzymen uit voeding verdwijnen of sterk afnemen als je het eten kookt of bakt. Anders dan bij vegetarisme en veganisme is raw-foodisme in de eerste plaats iets wat je doet voor je eigen gezondheid en heeft het weinig te maken met ethische motieven. In het dieet van een raw-foodist wordt soms ook rauw vlees, vis en melk gegeten. Daarom is het niet per definitie vegetarisch of veganistisch.

FRUITARISME


Als fruitariër eet je veganistisch, maar laat je daarbovenop ook producten staan waarvoor planten gedood zijn. In de filosofie van de fruitariër eet je enkel wat een plant vrijwillig geeft zonder dat deze er zelf voor moet sterven. In de praktijk eet je dus enkel vruchten die van de boom zijn gevallen, en niet de bladeren, stengels of wortels. Bepaalde soorten groenten zoals paprika, courgette, tomaat, avocado en komkommer kun je ook plukken zonder dat de plant sterft en ook noten en zaden zijn volgens de fruitariër plantvriendelijk genoeg voor consumptie. Het doel achter deze manier van eten is een leven dat volledig in balans en harmonie is met de aarde en de natuur. Maar niet veel

VERSE KRUIDEN ZIJN VAAK LEKKERDER, MAAR NIET ALTIJD IN HANDBEREIK. JE KUNT OOK GEDROOGDE KRUIDEN GEBRUIKEN, NEEM DAN VAN DE TIJM EN ROZEMARIJN BEIDE ÉÉN THEELEPEL.

A photograph of a white ceramic bowl filled with a creamy mushroom soup, garnished with black pepper. The bowl sits on a white plate, which is placed on a brown, woven placemat. Next to the bowl on the plate are several sliced mushrooms. A silver spoon with an ornate handle lies on the placemat. In the background, a bunch of fresh herbs, including thyme and rosemary, is visible. The entire scene is set on a light-colored wooden surface.

Wrijf de champignons schoon met keukenpapier. Snipper dan de ui en snijd de champignons in vieren. Verhit de olie in een kleine soeppan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de champignons toe (evt. in twee delen). Bak totdat het vocht verdampt is. Houd de helft van de gebakken champignons en ui apart, laat de rest in de soeppan.

MIJN AANTEKENINGEN



NO-MEATLOAF MET LINZEN EN NOTEN

4 personen • Bereidingstijd: 45 minuten + 20-30 minuten in de oven

200 g gedroogde bruine linzen • 125 ml warm water • 4 el lijnzaad • 1 wortel
1 ui • 2 teentjes knoflook • 1 rode paprika • 1 el zonnebloemolie • 5 tl shoarmakruiden
3 el ketchup • 2 sneetjes volkorenbrood • 100 g gemengde noten (geroosterd)
zout en peper naar smaak

Zet een halve liter water in een medium pan op het vuur en breng naar het kookpunt. Voeg linzen toe en kook de linzen zoals op de verpakking staat. Doe warm water in een kom en voeg de lijnzaad toe. Laat even weken.

Rasp een wortel of maal er een fijn in een keukenmachine. Snipper de ui en snijd de knoflook klein. Snijd de paprika in kleine blokjes. Verwarm de olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook 1 minuut. Voeg dan de wortel, paprika en shoarmakruiden toe en bak nog 5 minuten op laag vuur.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Giet de linzen na het koken af en pers het meeste vocht eruit. Mix de linzen samen met de ketchup in een keukenmachine tot de linzen gepureerd zijn. Snij het brood in kleine stukjes. Meng nu de linzen met de gebakken groenten, noten, stukjes brood en lijnzaad-water mengsel in een grote kom. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Neem een cakeblik van ongeveer 25x10 cm en leg hier bakpapier in. Voeg het no-meatloaf mengsel toe en bak 30 minuten in de oven. Laat na het bakken goed afkoelen buiten het bakblik. Zo verliest de no-meatloaf nog vocht en wordt hierdoor beter slijdbaar.

Besmeer eventueel de bovenkant rijkelijk met ketchup.

MIJN AANTEKENINGEN

